

## Prevenção contra o contágio da COVID-19



Os seguintes itens são essenciais para não pegar a COVID-19, como também, para não transmitir para outras pessoas.

1. Lave bem as mãos com sabão antes das refeições, após ir ao banheiro e quando voltar para casa. Faça também gargarejo quando voltar para casa.
2. Use máscara quando for sair de casa ou quando for se encontrar com alguém.
3. Tome a 3ª dose da vacina o mais rápido possível.
4. Durma bem e faça refeições balanceadas.

Respeite esses itens e quando estiver com febre ou tosse, priorize sua saúde e descanse do trabalho ou da escola.

Caso tenha suspeita de COVID-19, ligue para o Centro de Consultas (Jyushin, Soudan Center). Telefone: 076-444-4691.

Se você não sabe japonês, utilize o serviço de tradução pelo telefone (triofone) do Serviço de Consultas para Estrangeiros Toyama One Stop Center. O serviço de tradução é gratuito, mas há custo de ligação telefônica.

Telefone (triofone): 076-441-5654 ou 080-5852-2234